ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA





The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

***

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

***

Address:

200100, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 16
Bukhara State University
Department of Psychology
Phone: 0(365) 221-29-73

The journal is published 4 times a year

Website: www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

***

Jurnal O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo`yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo`lgan ilmiy jurnallar ro`yxatiga kiritilgan.

***

Tahririyat manzili:

200100, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 16-uy
Buxoro davlat universiteti
Psixologiya kafedrasi
Tel: 0(365) 221-29-73

Jurnal 1 yilda 4 marta chiqadi.

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz

Журнал зарегистрирован Бухарским областным управлением агентства печати и информации Республики Узбекистан. Свидетельство № 05-45 от 25.02.2011г.

***

Журнал включен в список обязательных выпусков ВАК при Кабинете Министров Республики Узбекистан на основании решения ВАК №201/3 от 26 декабря 2013 года для получения учёной степени доктора психологических наук.

***

Адрес:

город Бухара 200100,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный университет
кафедра Психологии
тел: 0(365) 221-29-73

Журнал выходит 4 раза в год.

Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
psixologiya_jurnali@umail.uz

этишни кечиктириш, шартли равишда муддатидан олдин озод қилиш ва асосийси, уларни тутиб туриш шароитини ўзгартиришга йўл қўйилади. Бугунги кунда юртимизда қўлланаётган майда, ўрта безориликлар учун Ёшлар иттифоқи вакилларининг кафил туриб, масъулиятни зиммаларига олаётганликлари мақтовга лойиқ амалиёт. Аммо "Келишув" ва "Воситачилик" институтлари бунёд этилса, бу институтлар ҳуқуқбузар шахснинг жинояти ёки ҳаракатини оғирлигига, ҳуқуқбузарлик ҳаракати содир этилган шароитга мос равишда жиноий ва маъмурий жазо чораларини қўллаш вазифасини зиммаларига олган бўларди.

Тўртинчидан, давлат, жамоатчилик, нодавлат-нотижорат, хайрия ташкилотлари ва бошқа тузилмавий бўғинларни киритган ҳолда ижтимоий ёрдам кўрсатишнинг тармоқли тизимини яратиш. "Ўз-ўзига ёрдам" тамойили бўйича жамоатчилик ташкилотлари (аноним пиёнисталар, гиёҳвандлар ёки озодликдан махрум қилиш жойларидан қайтганлар гуруҳлари) нинг тажрибасини ўзлаштириш ва бизда ҳам қўллашни мақсадга мувофиқ бўлади.

Бешинчидан, уюшмаган ўсмирлар ва ўспиринлар билан ишлашга қодир бўлган кадрларни: ҳуқуқни муҳофаза қилиш органлари, айниқса, озодликдан махрум қилиш жойларида ёш ҳуқуқбузарлар билан ишлашга ихтисослашганлар; ижтимоий педагоглар ва ижтимоий психологлар, нарколог-шифокорлар, туғруқхона ходимлари ва ижтимоий ишчилар – бугунги кунда девиант ахлоқли ўсмир ва ўспиринлар билан алоқа қиладиган доирада ишлайдиган барчамутахассисларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш мақсадга мувофиқ.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, иккинчи гуруҳдаги уюшмаган ёшларда соғлом турмуш тарзини кечириш истагини ривожлантириш, уларда ватанпарварлик, инсонпарварлик туйғуларини ривожлантириш, ўз ҳаракатлари учун масъулият ҳиссини сингдириш уларнинг жамиятга муваффақиятли мослашувига пойдевор бўлади.

Адабиётлар

1. Комилова Н.Г. Хулқи оғишган болалар психологияси. / Ўқув қўлланма. – Т., 2007.
2. Интегрированные социальные службы: теория, практика, инновации/Учебно-метод. комплекс //Автор-сост.: О. В.Безпалько, И.Д.Зверева, З. П.Кияница // Перевод с укр., под ред. И. Д. Зверевой, В. А. Кузьминский. 2-е изд., доп. – Киев, 2010. 528 б.
3. Лангмайер И., Мотейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. – М.: Авиценум, 1984.
4. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. – М.: Педагогика, 1990.
5. Яновская М.Г. Нравственное воспитание и эмоциональная сфера личности // Классный руководитель. 2003, № 4-б. 24-29

Сирлиев Эркин Назарович,
Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети I-босқич докторанти



ДЗЮДО КУРАШИДА СПОРТЧИНИНГ ШАХСИЙ СИФАТЛАРИ ҒАЛАБАНИ ТАМИНЛОВЧИ ОМИЛ СИФАТИДА

Аннотация: *Мазкур мақолада спортнинг дзюдо кураш тури билан шуғулланаётган спортчиларда ривожланган шахсий сифатлар ғалабани таъминлашда аҳамиятли эканлиги очиб берилган.*

Калит сўзлар: *психология, шахс, йўналганлик, ўз-ўзини назорат қилиш, стрессбардошлик, ижтимоийлашув, спорт психологияси, дзюдо, спортчи шахси, шахсий сифатлар.*

Аннотация: *В данной статье рассматриваются психологические особенности развития личностных качеств спортсменов, занимающихся дзюдо.*

Ключевые слова: *психология, личность, ориентация, самоконтроль, стрессоустойчивость, социализация, спортивная психология, дзюдо, личность спортсмена, личностное качества.*



Abstract: *This article describes the psychological features of the development of personal qualities of athletes engaged in judo sports.*

Key words: *psychology, personality, orientation, self-control, stress, socialization, sports psychology, judo, athlete's personality, psychological qualities.*

Мавзунинг долзарблиги: Юртимизда жисмоний тарбия ва спортни оммалаштириш, аҳоли, айниқса, ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш учун зарур шарт-шароитлар ва инфратузилмани яратиш, мамлакатнинг халқаро спорт майдонларида муносиб иштирок этишини таъминлаш борасида изчил чора-тадбирлар амалга оширилмоқда. Ёшларни спортга жалб қилиш ва шу орқали уларни ҳар томонлама етук ва баркамол қилиб тарбиялаш, кун тартибидаги долзарб масалалардан биридир.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 март куни "Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида"ги ПФ-5663-сонли Фармонида қуйидаги долзарб масалалар санаб ўтилган. [1] Жумладан:

биринчидан, айниқса, жойларда жисмоний тарбия ва спорт бошқарувининг самарали яхлит тизими мавжуд эмаслиги ушбу соҳада давлат органлари ва бошқа ташкилотлар фаолиятини лозим даражада мувофиқлаштиришни, соғлом турмуш тарзини оммалаштириш ва тарғиб қилишни таъминламаганлиги;

иккинчидан, мамлакатимизда ҳам оммавий спорт, ҳам олий спорт ютуқлари соҳасида аниқ вазифалар ва мақсадли кўрсаткичларни белгилаган ҳолда, ўрта муддатли ва узоқ муддатли истиқболда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилмаганлиги;

учинчидан, давлат-хусусий шериклик шартларида спортнинг замонавий моддий-техника базаси ва инфратузилмасини яратиш бўйича нодавлат сектор билан ўзаро муносабатларнинг паст даражада эканлиги ушбу соҳада мавжуд муаммоларни самарали ҳал этишга имкон бермаганлиги;

тўртинчидан, жойларда ёшлар орасидан иқтидорли спортчиларни танлаб олиш (селекция)нинг самарали ва шаффоф тизими мавжуд эмаслиги терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун спорт захирасини шакллантириш ва юқори малакали спортчиларни тайёрлашни таъминлашга тўсқинлик қилинаётганлиги;

бешинчидан, спорт кадрларини, айниқса бошқарув кадрларини тайёрлаш, қайта тайёрлаш ва малакасини оширишнинг амалдаги тизими жисмоний тарбия ва спорт бошқаруви соҳасида малакали мутахассисларга бўлган эҳтиёжни қондириш имконини берилмаганлиги;

олтинчидан, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини қўллаб-кувватлашнинг фақат алоҳида спорт турларини ривожлантиришга йўналтирилган, ноокилона тизими бошқа оммавий олимпия спорт турларини, энг аввало, спорт ўйинлари ва қишки спорт турларини ривожлантиришга эътибор қаратилмаслигига олиб келганлиги;

еттинчидан, спортчиларни тайёрлаш ва улар тиббий таъминотининг инновацион тадқиқотлари ва услубий ишланмалари, замонавий талабларга жавоб берадиган стандартларининг мавжуд эмаслиги сифатли ўқув-машқ жараёнининг йўлга қўйилишини таъминланмаётганлиги;

саккизинчидан, жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга йўналтирилган молиявий маблағлар сарфланишининг асослилиги ва ҳаққонийлиги устидан назоратнинг, энг аввало, ички назоратнинг молиявий маблағлардан оқилона фойдаланишни таъминлайдиган ва ушбу соҳада суиистеъмолчиликларни бартараф этишга қаратилган самарали механизми шакллантирилмаганлиги;

тўққизинчидан, халқаро стандартларга жавоб берадиган сифатли маҳаллий спорт асбоб-ускуналари ва инвентарларини ишлаб чиқариш йўлга қўйилмаган, шунингдек, бундай ишлаб чиқаришни қўллаб-кувватлашнинг таъсирчан механизми назарда тутилмаганлигини алоҳида таъкидлаган.

Мамлакатимизда спорт соҳаси, жумладан дзодо курашига ҳам жуда катта эътибор қаратилиб келинмоқда. Ушбу спорт турининг жозибадорлиги, инсон руҳиятига ижобий таъсир этиши, мардлик сифати ва олийжаноблик ҳиссини шакллантириш ҳамда Олимпида ўйинлари таркибидан жой олганлигининг ўзи бошқа спорт турларидан алоҳидалиги билан ажралиб туради. Дзюдо кураши билан шуғулланиб келаётган спортчиларнинг машғулот жараёнларига

тезда мослашуви ва мусобақаларда яхши натижаларга эришишлари учун уларда ижобий сифатларни такомилаштириш ва салбий сифатларни психокоррекция қилиш муҳим саналади.

Ўрганилганлик даражаси: психология фанида шахс тараққиётида ва уларни баркамол қилиб тарбиялашда кўплаб хориж ва Ватанимиз психолог олимлари томонидан олиб борилган тадқиқот ишларида спортчининг шахсий сифатлари шаклланишида спортнинг аҳамияти илмий жиҳатдан асослаб берилган.

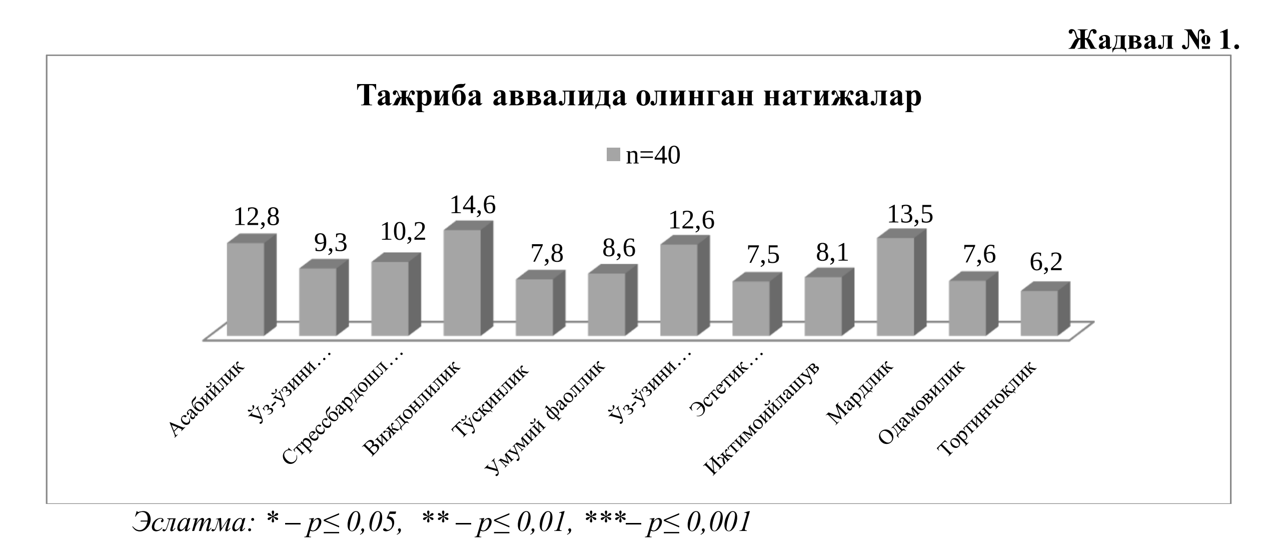
Шахсий сифатлар муаммоси жаҳоннинг бир қатор олимлари тамонидан кенг доирада ўрганилиб, илмий изланишлар олиб борилган. Хусусан ижтимоий йўналишда Ю.Н.Емильянов, Л.А.Петровский, Ю.М.Жуков, В.Г.Лоос, Г.А.Ковалев, Н.В.Гришина, А.А.Кидрон, Ю.Ф.Майсурадзе, Л.И.Берестова, А.В.Евсеев ва бошқалар томонидан, таълим тарбия тизимида Ю.В.Варданян, Н.В.Кузьмина, Э.В.Попова, А.К.Маркова, М.И.Лукьянова ва бошқалар тамонидан, касб фаолият тизимида А.Г.Асмолов, Э.А.Климов, Л.А.Петровская, Л.М.Митина, Д.А.Леонтьев ва бошқалар тамонидан тадқиқот ишлари олиб борилган ҳамда илмий-амалий маълумотлар тўпланган. [5]

Бу йўналишда Ўзбекистонлик психолог олимлар Р.З.Гайнутдинов [8], З.Г.Гаппаров [9], Д.Н.Арзикулов [4], М.Маматов [11], Х.Б.Туленова [13], Р.А.Абдурасулов [7], З.Э.Ғозиева [10] ва бошқалар илмий изланишлар олиб боришган, лекин психология фанида спортчининг шахсий сифатлари шаклланишига спортнинг кўрсатадиган таъсири илмий жиҳатдан етарлича очиб берилмаган. Шахс хусусиятларини шаклланиши тўғрисида олимларимиздан М.Г.Давлетшин, Э.Ғозиев, В.М.Каримова, Ғ.Б.Шоумаров, Б.Р.Қодиров, Ф.И.Ҳайдаров, Р.С.Самаров, Ш.Р.Баратов, Л.Турсунов, Б.Н.Сирлиев, Г.Қ.Тўлаганова, А.И.Расулов ва П.С.Эргашевлар томонидан шахс тараққиётининг касбий фаолият ва унинг турли босқичларига хос муаммоларнинг психологик жиҳатлари очиб берилган. Бироқ, дзюдо кураши билан шуғулланиб келаётган спортчиларнинг спорт натижаларини янгилашда шахсий сифатларнинг таъсири муаммоси алоҳида тадқиқот объекти сифатида махсус тарзда ўрганилмаган. Биз уларнинг изланишларига таянган ҳолда спортчининг шахсий натижасига таъсир этадиган шахсий сифатларининг психологик хусусиятларини ривожланишига тўхталиб ўтамиз.

Методика: Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия ва спорт университети дзюдо кураш тури билан мунтазам шуғулланаётган 40 нафар спортчи ўсмирлардан иборат синалувчиларда В.М.Мельников ва Л.Т.Ямпольскийнинг “Индивидуал ва шахсий хусусиятларни ўрганувчи” психодиагностик методикасидан фойдаланилди ва қуйидаги натижалар олинди. [12]

Эмпирик натижалар таҳлили: Синалувчиларда ўтказилган психодиагностик методика натижалари асосида қуйидагича таҳлил қилинди. (1-жадвал)

Жадвал № 1.



*Эслатма: * – $p\leq 0,05$, ** – $p\leq 0,01$, ***– $p\leq 0,001$*

Психологик луғатда асабийликка қуйидагича таъриф берилган, “*Асабийлик* – бу шахснинг ҳиссий беқарорлиги, хавотирланишининг юқорилиги, ўзига бўлган хурматнинг пастлиги, вегетатив бузилиши билан характерланадиган ҳолатдир”[6].

Тадқиқот натижаларига тажриба аввалида спортчиларнинг “асабийлик” шкаласи кўрсаткичлари юқори (12,8 балл). Бу эса уларда хавотирланишининг юқорилиги, ўзига бўлган



ҳурматнинг пастлиги, қўзғалувчанлиги ва ташвишли эканлигидан далолат беради. Бу ҳолатни ҳам маълум бир маънода ёш даврларининг психологик хусусиятлари билан изоҳлаш мумкин.

Ўз-ўзини баҳолаш – 9,3 баллни атшкил этди. Ушбу хусусият спортчида ўзининг жисмоний ва руҳий тайёргарлигини реал баҳолаш орқали натижаларини янгилаши мумкин. Дзюдо билан шуғулланувчи спортчиларда ўз-ўзини баҳолаш хусусияти жасурлик, уддабуронлик, ўзини намоён қилиш ва мардлик сифатлари такомилашишига ёрдам беради.

Стрессбардошлик – 10,2 баллни ташкил этди. Уларда машғулот ва мусобақа жараёнида учрайдиган стрессларни олдини олишга қаратилган психологик ҳимояланиш меҳанизми стрессбардошлик хусусиятини такомилашувига олиб келади. Бу ҳолат спортчи шахсининг бошқа олдига қўйган мақсадларига эришишда ҳам ижобий рол ўйнайди.

Виждонлилик– 14,6 баллни ташкил этди. Бизни назаримизда ижтимоий нормалар ва этика талаб-ларига ҳурмат даражаси сифатида ўзини назорат қилиш, ҳалоллик ва умум-инсоний қадриятларни исботлашга интилиш билан бирлашиб кетади. Спортчиларда мақсад мусобақаларда ғалабага интилиш мотиви қадирятлар асосида қўйилгани боис, уларда виждонлилик хусусияти ривожланишига, аксинча моддий манфаатларга қаратилган бўлса спорт натижасига ижобий таъсир қилиши мумкин, лекин виждонлилик сифатига салбий таъсир этади.

Тўсқинлилик– 7,8 баллни ташкил этди. Ушбу синалувчиларда ўткир аффектив кечинмаларга бўлган майл кучли ифодаланган. Қўзғалишга бўлган эҳтиёж ва ҳаяжонга келтирувчи ҳолатларда тоқат қилиб бўлмайдиган даражада сусткашлик қиладилар. Улар ўз хоҳишларини бевосита мулоқот жараёнида қониқтиришга ҳаракат қилади, бунинг натижаси ҳақида жиддий ўйламайди, қизиққонлик билан ҳаракат қилади. Шунинг учун улар ўзларининг ижтимоий тажрибаларидан керакли хулоса чиқармайди ҳамда шахслараро муносабатларда кўп қийинчиликларга дуч келади. Бундан ташқари уларнинг кўпчилигида асаб тизими профессионал спортчиларга нисбатан мувозанатлашмаган типга мансублиги билан ажралиб туради. Бу эса ўз ўрнида уларнинг ижтимоий талабларга, ўзини тутишга, муомалада эҳтиёт бўлишга ундайди.

Умумий фаоллик – спортчиларда 8,6 ни ташкил қилди. Орадаги фарқдан келиб чиқиб, дзюдочилар учун бу ҳолат “ақлий фаоллик”нинг намоён бўлиши билан характерлидир. Бизнинг назаримизда, умумий фаолликда юқори баҳо ва паст баҳони намоён бўлиши ёқимсиз ҳолдир. Агарда баҳо юқори бўлса, унда ортиқча фаоллик баъзан “мияга ўтириб қолиши”, етакчиликка интилишда намоён бўлса, паст баҳода эса жавобгарликдан қочиш, ишдан бўйин товлаш ва бошқа хислатларда намоён бўлади.

Ўз-ўзини назорат қилиш – 12,6 баллни ташкил қилди. Ўз-ўзини назорат қилиш сифати спортчилар ўз натижаларини янгилаши ҳамда жисмоний ва руҳий тайёргарлиги учун зарур хусусият ҳисобланади.

Эстетик таъсирланиш – 7,5 баллни ташкил қилди. Бу эстетик ва бадиий қадриятларга бўлган таъсирчанлик хиссидир.

Ижтимоийлашувлик – 8,1 баллни ташкил қилди. Бу шкала “виждонлилик” ва “тўсқинлилик” шкалаларидан ташкил топган. Шу билан бирга айтиш мумкинки, спортчиларда ахлоқий-этик талаблар ва жамият қоидаларига риоя қилиш эҳтиёжларини шаклланишига ёрдам беради.

Мардлик – 13,5 баллни ташкил этди. Бу дзюдо кураши билан шуғулланаётган спортчилар учун энг зарур шахсий сифатлардан бири ҳисобланади.

Одамовилик – 7,6 баллни ташкил қилди. Бу сифат айрим спорт билан шуғулланган шахсларда ривожланиши мумкин.

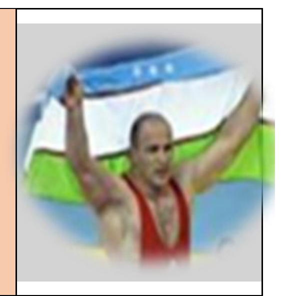
Тортинчоқлик – 6,2 баллни ташкил қилди. Тортинчоқлик спортчиларнинг ижтимоийлашувидаг салбий таъсир этади.

Тажриба аввалида синалувчиларда олинган методика натижаларини яхшилаш учун биз томонимиздан спортчиларда шахсий сифатларни ривожлантиришга қаратилган психологик тренинг дастури ишлаб чиқилди ва улардан жисмоний машғулотлар жараёнида унумли фойдаланилди.

Ушбу дастур бўйича синалувчиларда белгиланган режа асосида психологик тренинг машғулотлари олиб борилди.



“Шахсий сифатларни ривожлантиришга қаратилган” психологик тренинг дастури



Мақсад:	*Белгиланган режа асосида психологик тренинг машғулотларини олиб бориш орқали спортчиларда шахсий сифатларни ривожлантириш*
Вазифалар:	*Спортчиларда шахсий сифатларни психологик тайёргарлик орқали ривожлантириш ва амалий жиҳатдан очиб бериш*
	Шахсий сифатлар яъни, стрессбардошлик, чидамлилик, тўғрисида тушинчалар бериш
	Ҳар бир иштирокчини кучли ва ожиз томонларини кўрсатиш ва амалий ёрдам бериш

***Давомийлиги:** 2 соат 15 минут*

РЕЖА:

	Тренинг мундарижаси	**Вақт**	**Керакли материаллар**	**Машғулотнинг мақсади**
	Кириш қисми			
1	Танишув	20 минут	Маркер, скоч, қайчи, бейджик, қалам, ручка	Тренер ва иштирокчи-лар ўртасида танишув
2	Ишнинг тўғри бориш-ини ташкиллаштириш	5 минут	Флипчат қағози ва маркер	Иштирокчиларнинг хавфсизлигини таъмин лаш
3	Кутилаётган натижалар	10 минут	Флиппчат қоғози, маркер, стикер	Иштирокчиларга тре-нингдан кутилаётган натижанинг мақсадини тушинтириш
	Асосий қисм			
4	Шахсий сифатлар тўғрисида ўқув машғулоти	20 минут	Флиппчат қоғози, маркер, электрон доска	Шахсий сифатлар тўғрисида қисқача тушинчалар бериш
5	**Машғулот:** *“Жисмга айланиш” машқи*	20 минут	Ручка, скрепка, мих, ўчирғич, ён дафтар	Ҳикоя асосида ишти-рокчиларга ўзига нис-батан ишончини орт-тиришга ёрдам кўрса-тиш
6	**Машғулот:** *“Зарурий сифатларни уйғотиш ва шакллантириш” машқи*	25минут	Матн ёки суратлар	У ёки бу сифатнинг пайдо бўлишига ва шаклланишига таъсир этувчи ички ва ташқи шарт-шароитларни яратиш
7	**Машғулот:** *“Стрессбардошлик”ни ривожлантирувчи машқ*	20 минут	Қағоз ва рангли қаламлар	Спортчиларда шахсий сифатларни ривож-лантиришга қаратил-ган суъний муҳит ҳосил қилиш
8	**Машғулот:** *“Ўзингизни эркин ҳис қилинг” машқи*	10 минут	Давра столи	Ички руҳий зўриқиш-ни бартараф этишга, тинчлантиришга, хаво-тирланишни бартараф этишга ёрдам бериш
9	**Машғулот:** *“Психогимнастик” машқ*	10 минут	Давра столи	Иштирокчиларда руҳий тетикликни тиклаш



Якунловчи қисм				
10	Хулқ-атвор натижалри	5 минут		Олинган маълумотлар тўғрисида ўртоқлаш-иш
11	Қайта алоқа	5 минут		Тренингдан кутилган натижа олиндими
Хаммаси 2 соат 30 минут.				

Тренингнинг кириш қисмидатренер иштирокчилар билантанишувни ўзига хос тарзда ўтказиши мумкин. Ҳар бир иштирокчига карточка ва маркер берилиб, улар ўзининг исми, хоббисини ёзади. Ундан кейин ҳар бир иштирокчи ўзини карточкаси орқали таништиради. Тренер иштирокчилар билан тренингни тўғри ташкиллаштириш учун белгиланган вақт регламентига амал қилиши керак. Тренер ҳар бир иштирокчидан бугунги тренингдан нима кутаётганлиги ёки нима олишлигини сўрайди ва флиппчат қағозига ёзиб боради.

Тренингнингасосий қисмида тренер иштирокчиларга шахсий сифат ўзи нима деб савол беради. Шахсий сифат – бу спортчиларнинг машғулот ва мусобақа жараёнида келиб чиққан психофизиологик тўсиқларни енгиб ўтишда кўринадиган шахс хусусиятлари эканлиги тўғрисида умумий тушинчалар берилади. Ушбу сифатларни ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари очиб берилади.

Шахсий сифатларни ривожлантиришга тегишли машғулотлар.

“Жисмга айланиш” машқи

Мақсади: ҳикоя асосида иштирокчиларга англанмаган муаммоларини англашига, ўзига нисбатан ишончни орттиришга ёрдам кўрсатади.[6]

Иштирокчилар олдида стол ёки стулга 10-15 та ҳар хил буюмлар – ручка, скрепка, мих, ўчирғич, ён дафтар ва ҳоказолар ёйиб қўйилади. Буюмларнинг сони иштирокчилар сонидан 3-5 тага кўпроқ бўлиши керак. Иштирокчилар ўзларига ёққан бирорта буюм ўрнига ўзини қўйиб, унинг номидан ўзи ҳақида қисқача ҳикоя қилиб бериши лозим. Масалан, “Мен ручкаман, ўқувчи – талабалар дўстиман. Мен ҳар хил рангда – қизил, яшил, кўк, қора ва бошқа рангларда бўламан. Ташқи кўринишим хилма-хил бўлиши мумкин, нархим ҳам турлича”

Бу жуда самарали машқ бўлиб, батафсил муҳокамани талаб этади. Муҳокамада қуйидаги саволлар ўртага ташланиши мумкин: “Кимнинг ҳикояси сизга кўпроқ ёқди?”, “Нима учун?”, “Танланган буюм ҳақида гапирганда нимани ҳис этдингиз?”, “Ўз ҳикоянгизда сизга нима ёқди-ю, нима ёқмади? Нега?”.

Қисқача эслатма: ҳикоя мазмунида озми кўпми иштирокчининг ички психологик муаммолари ўз аксини топиши мумкинлигига алоҳида эътибор бериш керак.

“Зарурий сифатларни уйғотиш ва шакллантириш”машқи

Мақсади: у ёки бу сифатнинг пайдо бўлишига ва шаклланишига таъсир этувчи ички ва ташқи шарт-шароитларни яратиш.

Машқни ўтказиш вақти: 30 минут.

Бажариладиган иш тартиби: ўзингизни бўш қўйинг. Чуқур-чуқур нафас олинг. “Хотиржамлик” тушунчасига диққатингизни қаратинг, унинг мазмун-моҳиятини англашга ҳаракат қилиб кўринг.

Англанг, мазкур сифатни ўзингизда бўлишини кучли хоҳланг. Жисмоний даражада сокинликка эришинг.Юзингизнинг барча мушакларини бўшаштиринг. Бир маромда нафас олишга уриннинг. Юз ифодасига катта эътибор беринг. Мазкур туйғуни ҳис қилган пайтлар ва вазиятларни қайта тасаввур қилиб кўринг. Хотиржамлик сўзини бир неча бор такрорланг. У билан идентификациялашинг.

Сизларнинг ғашингизни келтирган, оромингизни ўғирлаган вазиятларни хаёлан тикланг. Бироқ бу сафар Сиз мутлақ сокин ва хотиржам эканингизни тасаввур қилинг. Кун бўйи мазкур хотиржамликни ўзингизда сақлаб қолишга қаътий аҳд қилинг.

“Шахсий сифатларни ривожлантиришга” қаратилган машқ

Синалувчилар икки гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳ вакилларига қағоз ва рангли қаламлар берилади. Улар ўзига тегишли бўлган, спорт натижаларига таъсир этувчи учта ижобий сифатларни кўк қаламда, учта салбий сифатларни қизил қаламда ёзади. Ҳамма иштирокчилар шахсий сифатлар ёзилган қоғозларни маҳсус идишга соладилар ва яхшилаб аралаштирилади. Иккинчи гуруҳ иштирокчилари биттадан қағозларни олиб, ижобий

сифатларни ирвожлантиришга қаратилган учта тавсия ва салбий сифатларни олдини олишга қаратилган учта фикр ёзиш талаб этилади. Ёзилган фикрлар ҳар бири ўқилади. Биринчи гуруҳ вакиллари ўзи ёзган сифатлар ўқилганда, иккинчи гуруҳ вакили ёзган фикрлар қай даражада уни қаноатлантиради ёки акси бўлгани юзасидан мушоҳада қилади. Охирида ёзилган ижобий ва салбий сифатлардардан қай бири кўпроқ бўлгани тренер тамонидан ёзиб борилади ва уларга бирга энг мақбул жавобга тўхталади ҳамда якуний хулоса қилинади.

Ушбу психологик тренинг машғулотларни белгиланган режа асосида олиб борилгандан кейин тажриба якунида синалувчилардан қайта методика олинди ва қуйидагича натижалар келиб чиқди. (2-расм)



Тажриба сўнгида олинган натижаларга қарайдиган бўлсак, шахсий сифатларнинг ижобийларининг ривожланганлигни кўришимиз мумкин: асабийлик – 12,8/7,1; ўз-ўзини баҳолаш – 9,3/14,7; стрессбардошлик – 10,2/21,3; виждонлилик – 14,6/15,2; тўсқинлик – 7,8/7,7; умумий фаоллик – 8,6/12,8; ўз-ўзини назорат қилиш – 12,6/16,1; эстетик таъсирланиш – 7,5/7,8; ижтимоийлашув – 8,1/8,7; мардлик – 13,5/17,1; одамовилик – 7,6/5,3; тортинчоқлик – 6,2/4,1 ни ташкил қилган.

Хулоса: Хулоса сифатида шуни таъкидлаш жоизки, дзюдо кураши билан мунтазам шуғулланаётган спортчиларда мардлик, қатъият, ўз-ўзини назорат қилиш, умумий фаоллик, виждонлилик,стрессбардошлик, сингари шахсий сифатларининг такомиллашуви ғалабани таъминлашга ёрдам беради.

Тавсиялар: Дзюдо кураши тури билан мунтазам шуғулланган спортчиларнинг шахсий сифатлари такомиллашуви ва шахсий натижаларини яхшилашга қаратилган қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

– мамлакатимизда дзюдочиларни жаҳон аренасидаги мавқейини кўтариш мақсадида спорт федерацияларининг иқтидорли ёшларни кашф этиш борасидаги ҳамкорлиги ва селекция ишларини талаб даражасида йўлга қўйиш;

– дзюдочиларни шахсий сифатларини аниқлашга қаратилган методиклар базасини яратиш ва шу орқали психодиагностик ишларни олиб бориш;

– психотренинг, психопрофилактика ва психологик маслаҳат орқали спортчиларни фаолиятидан чалғитишга сабаб бўладиган хусусиятларини психотерапия ва психокорекция қилиш орқали яхшилаш;

– дзюдо кураш тури орқали спортчининг шахсий сифатлари такомиллашувининг психологик жиҳатларини илмий-амалий ўрганиш ҳамда ривожлантиришга қаратилган дастур ишлаб чиқиш.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 5 март кунидаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқарув тизимин тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида” ги ПФ-5663-сонли Фармони.

2. Мирзиёев Ш.М. “Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз”. – Т.: “Ўзбекистон”. 2017.

3. Мирзиёев Ш.М. “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак”. – Т.: “Ўзбекистон”. 2017.

4. Арзиқулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахобова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. – Т.: Жисмоний тарбия институти, 2018. – 78 б.



5.Абдурасулов Р.А. Шарқ яккакураши ва шахс такомили. Монография. – Тошкент.: Фан. 2008.
6.Абдурасулов Р.А. Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғу-лотларининг ўрни. Монография. – Тошкент.: Фан ва технология. 2013.
7. Абдурасулов Р. А. Спорт машғулотларининг ўқувчи-спортчилар шахсини шаклланишидаги роли (Яккакураш турлари мисолида). Афтореферат психол. (Сайнс). – Тошкент 2018, 46 с.
8. Гайнутдинов Р.З. К вопросу изучения некоторых личьностных свойств студентов института физической культуры. / Теория и методика физического воспитания (сборник научных статей. ТГПИ им. Низами, том 160). – Ташкент. 1976. – С.127-132.
9. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. – Жисмоний тарбия институти талабалри учун дарслик. – Т.: "Меҳридарё". 2011 – 345 б.
10. Газиева.З.Э. "Спортда гуруҳий жипслик шаклланиши ва ривожланишининг ижтимоий-психологик хусусиятлари". Афтореферат психол.ф.б.ф.д.(PhD). – Тошкент 2019, 46 с.
11. Маматов М.М. Спорт психологияси. Маърузалар тўплами. – ЎзМУ, 2008.
12. Мельников В.М., Ямпольский Л.Т. Введение в экспериментальную психологию личности. – М.: Просвещение. 1986. 319 с.



Қаршиева Дилафруз Суюновна,
Низомий номидаги ТДПУ таянч докторанти

КАСБИЙ СТРЕСС ВА ЭМОЦИОНАЛ КУЙИНИШ СИНДРОМИ ОРАСИДАГИ БОҒЛИҚЛИКНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ

Аннотация: *Мазкур мақолада педагогик фаолиятдаги касбий стресснинг психологик хусусиятлари таҳлил қилинган. Педагогик фаолият щзининг эмоциоген таъсирларга бойлиги билан ажралиб туради. Шу билан бир қаторда касбий стресс ва унинг эмоционал куйиниш синдроми билан боғлиқлик жиҳатлари эмпирик жиҳатдан ёритиб берилган.*

Калит сўзлар: *шахс, стресс, касбий стресс, эмоционал куйиниш синдроми, педагогик фаолият.*

Аннотация: *В данной статье анализируются психологические особенности профессионального стресса в педагогической деятельности. Педагогическая деятельность характеризуется множеством эмоциональных воздействий. В связи с этим эмпирически проанализировано аспекты профессионального стресса и его взаимосвязь с эмоциональным выгоранием.*

Ключовие слова: *личность, стресс, профессиональный стресс, эмоциональная выгорания,педагогическая деятельность.*

Abstract: *This article analyzes the psychological features of occupational stress in pedagogical activity. Pedagogical activity is characterized by a wealth of emotional effects. Alternatively, aspects of occupational stress and its association with emotional burnout have been empirically illuminated.*

Key words: *person, stress, professional stress, the emotional burnout syndrome, pedagogical activity.*

Мавзунинг долзарблиги: Касбий стресс – шахснинг касбий фаолияти билан боғлиқ равишда юзага келувчи стресс туридир. Агар шахс ҳаётининг аксарият қисми унинг касбий фаолият бмлан машғул ҳолда ўтишини ҳисобга олсак, мазкур муаммони тадқиқ этиш долзарб ҳисобланади. Турли стрессоген омиллар таъсирига бой бўлган касблардан бири – педагоглик касбидир.

Педагог шахси касбий нуқтаи назардан олганда толерант типга мансубдир, улар касбий фаолияти давомида интенсив эмоционал инсоний муносабатлар билан кўп тўқнаш келадилар, ота-она, ўқувчилар, ҳамкасблар билан ишлаш давомида турли ўзига хос психологик тўсиқларни енгиб ўтишда ўзларидаги эмпатия ҳиссини камроқ даражада намоён қилишга



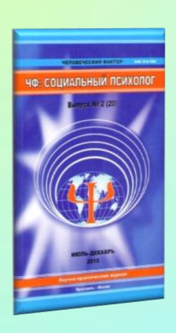


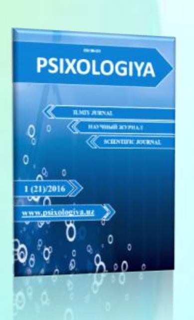
Bizning yangilangan saytimizga tashrif buyuring

PSIXOLOGIYABUXDU.UZ

Saytimizda maqolalarni o'qishingiz va ularni elektron nusxasini yuklab olishingiz mumkin











PSIXOLOGIYA ilmiy jurnal 3-son (42) Buxoro – 2020. 148 b. **PSIXOLOGIYA** научный журнал. Выпуск 3. (42) Бухара – 2020. – 148 с.	Jurnal O`zbekiston psixologlarining BuxDU muassisligidagi nashri hisoblanadi. **Jurnalning nashr sifati uchun bosmaxona javobgar.** OBUNA INDEKSI 3062	Jurnal tahririyat kompyuterida sahifalandi. Bosishga ruxsat etildi Qog`oz bichimi 60x84, 1/8 Tezkor bosma usulda bosildi. Shatrli bosma tabog`i - 15 Buyurtma №75. Adadi – 60 Bahosi kelishilgan narxda. "Sharq Buxoro" MCHJ bosmaxonasida chop etildi. Bosmaxona manzili: Buxoro sh. M. Iqbol, 11-uy.



Jurnal O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrdagi 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo`yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo`lgan ilmiy jurnallar ro`yxatiga kiritilgan.
ISSN 2181-5291
9 772181 529113 11